COMENTARIO DE LA LECCIÓN
Dr. Mario R. Pereyra

I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 2
La provisión divina para la ansiedad
(8 de Enero de 2011)

El tratamiento divino para los trastornos de ansiedad

Dr. Mario R. Pereyra [1]

¿Qué es la ansiedad?

"¡¡Es horrible!! Siento que algo me oprime, que me falta el aire... Es un dolor terrible, desesperante... ¡¡Qué espantoso!!", así intentaba describir María Elena (45 años, casada, 2 hijos adolescentes) su ataque de angustia. "Tengo la sensación de que un hombre enorme me va a atacar con un cuchillo filoso en cualquier momento", confesaba Ester (27), tiesa, aterrorizada, mirando con los ojos desorbitados, presa de una intensa excitación motriz. Continuamente escuchamos los gritos acallados y sordos de la angustia en expresiones tales como: "¿Qué hacer? ¿Qué creer?" "He estropeado mi vida. Jamás obtengo éxito en nada". "Me siento incapaz, inútil, impotente. Me rebelo y después me desaliento". A veces dominan los sentimientos de inferioridad o incapacidad, la mala suerte o la fatalidad, la debilidad o la indefensión, el pesimismo o la desesperanza. Comúnmente estas ideas vienen acompañadas de sentimientos paralizadores, inquietud, perplejidad, desaliento, miedo al pasado —lamentaciones, remordimientos y culpas—, al presente —dudas e indecisión— y al futuro —incertidumbre, aprensiones y presagios fatalistas—.

Pero, ¿qué es realmente la ansiedad? El término proviene del latín "anxietas", que significa, congoja o aflicción. Se trata de un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desasosiego ante la vivencia de una amenaza inminente de causa indefinida. Preocuparse, sentirse nervioso o ansioso forma parte de la vida diaria. Todos nos sentimos ansiosos de vez en cuando, sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve abrumadora e interfiere con nuestro desempeño diario, deja de ser normal y se convierte en un trastorno de ansiedad, caracterizándose por los siguientes síntomas físicos, psíquicos y de comportamiento.

---

[1] Mario Pereyra es doctor en psicología, psicólogo clínico, terapeuta de familia, docente universitario, investigador y escritor. Actualmente se desempeña como Catedrático del Posgrado de la Maestría en Relaciones Familiares y Coordinador en Investigación de Psicología Clínica de la Universidad de Montemorelos, México. Lleva publicado 350 artículos y 21 libros.

SÍNTOMAS FÍSICOS	SÍNTOMAS PSÍQUICOS	SÍNTOMAS CONDUCTUALES
• Temblores o sacudidas. • Tensión o dolores musculares. • Fatiga. • Insomnio. • Dificultad para respirar. • Taquicardia. • Manos frías y sudorosas. • Dificultades sexuales. • Cefaleas. • Molestias estomacales. • Frecuente micción.	• Sensación de peligro. • Preocupación excesiva por todo. • Sensación de que "algo malo va a ocurrir". • Dificultad para concentrarse. • Respuesta excesiva a los estímulos inesperados. • Se asusta con facilidadad. • Irritabilidad o agitación. • Indecisión. • Torpeza mental.	• Inquietud o hiperactividad. • Piernas endurecidos o excesivamente blandas. • Movimientos torpes. • Tics y tartamudeos. • Movimientos repetitivos sin sentido. • Comportamientos de evitación de la situación temida. • Conductas compulsivas (juego, compras, sexo, etc.)

En una situación específica de peligro, la ansiedad puede causar todos los síntomas indicados en el cuadro, pero usualmente éstos son transitorios, y desaparecen en corto tiempo. Lo grave está dado por tres características, a saber: la intensidad, la duración y la extensión. Lo más grave es cuando los síntomas son muy intensos, se mantienen en el tiempo y comprometen seriamente el normal desempeño de la persona. En el caso de los niños y los adolescentes, pueden presentarse algunas manifestaciones de ansiedad sin un motivo definido; en esas situaciones, es necesario investigar las causas consultando al especialista.

¿Cuáles son los diferentes tipos de ansiedad?

Los síntomas mencionados más arriba pueden aparecer en diferentes cuadros de ansiedad. ¿Cuáles son? Según el *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales,* de la Asociación Psiquiátrica Americana, el DSM-IV, los trastornos de la ansiedad son diversos, los más importantes son las crisis de angustia o ataque de pánico, los miedos o fobias específicas, la ansiedad social o fobia social o timidez y los trastornos de ansiedad generalizada. Hay también otros tipos como el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno por estrés postraumático, el trastorno por estrés agudo, el trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica, trastorno de ansiedad inducido por sustancias y trastorno de ansiedad no especificado. Por razones de espacio sólo presentaremos las características de los primeros citados. Para favorecer su identificación y comprensión presentaremos un caso típico, sintetizando los criterios para el diagnóstico de cada uno de los cuadros, de acuerdo a los desarrollos que hemos hecho en nuestro libro “*Decida ser feliz*” (Gema, 2008).

1. Ataque de pánico

En el lobby de un cine de Chapultepec, Rebeca temblaba y no podía parar de llorar. Su amiga Julia la abrazaba sin saber qué más hacer porque Rebeca no podía explicar qué le pasaba. Diez minutos antes la había sorprendido una taquicardia muy fuerte.

— ¡Sácame del cine que me muero! —le había dicho a su amiga.

La nuca y las manos le habían empezado a transpirar profusamente. Se ahogaba y el corazón galopaba frenéticamente en el pecho. Trató de relajarse y respirar hondo. Tenía mucho miedo. Se sentía como una niña de 2 años llorando desconsoladamente sin entender. Dos días después, su psicóloga le ponía nombre a lo que le había pasado: ataque de pánico.

La Crisis de Angustia o Ataque de Pánico
Se caracteriza por la aparición súbita de un miedo o de un malestar intenso, que alcanza su máximo nivel en los primeros diez minutos. Se acompaña de cuatro o más de los siguientes síntomas: • palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca. • sudoración. • temblores o sacudidas. • sensación de ahogo o falta de aire. • sensación de atragantamiento. • opresión o malestar torácico. • náuseas o molestias abdominales. • inestabilidad, mareo o desmayo. • desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar alejado de uno mismo). • miedo a perder el control o a volverse loco. • miedo a morir. • Sensación de entumecimiento u hormigueo en las manos o pies (parestesias). • escalofríos o sofocaciones.

2. Fobias específicas

"Cada vez que subía a un avión lo hacía con mucho miedo, sentía que el avión se iba a caer y que me iba a morir —confiesa Laura, de 45 años—. No paraba de rezar durante todo el viaje, aunque no soy religiosa. La verdad es que no sé bien a quién le rezaba, pero no podía dejar de hacerlo. Siempre la pasé mal al volar, pero con el tiempo mi miedo se transformó en pánico, por lo que estuve tres años sin viajar en avión. Entonces, decidí comenzar un tratamiento. Pese a mi reticencia, acepté tomar una medicación cotidiana para disminuir mi nivel de ansiedad, ya que me explicaron que mi miedo a volar era parte de un problema más profundo. Bajo tratamiento realicé varios vuelos, y disfruté por primera vez en mi vida".

Laura sufría fobia a volar, también existen otros tipos de fobias, como la zoofobia (temor a los animales), la claustrofobia (temor al encierro), la agorafobia (miedo a los espacios abiertos) y la hidrofobia (miedo al agua). Es posible desarrollar fobias a las multitudes, la oscuridad, los insectos, la sangre, las heridas y muchas cosas más.

Fobias o miedos específicos
• Temor excesivo y persistente, desencadenado por la presencia o la anticipación de un objeto o situación específicos (p. ej., volar, precipicios, animales, inyecciones, sangre). • La exposición al estímulo temeroso provoca, por lo general, una respuesta inmediata de ansiedad o crisis de angustia. En los niños la ansiedad puede expresarse en lloros, berrinches, inhibición o abrazos. • La persona reconoce que este miedo es excesivo o irracional. En los niños puede faltar el reconocimiento. • La situación fóbica se evita o se soporta a costa de mucha ansiedad o malestar. • Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar provocado por la situación temida interfieren con la rutina normal de la persona (trabajo, estudio o relaciones). • En los menores de 18 años la duración de estos síntomas debe ser de 6 meses como mínimo.

3. Ansiedad social o timidez

Inés, de 30 años, soltera, llegó a nuestro consultorio sufriendo intensos temores que, por momentos, la paralizaban totalmente. Describió su estado, diciendo: "Hace meses que no puedo realizar ninguna actividad, ya que me asusta mucho hablar con la gente. Cuando estoy en una reunión me pongo demasiado nerviosa, empiezo a transpirar, me tiembla todo el cuerpo, las piernas se me aflojan, el corazón me palpita, tengo miedo a quedar en ridículo y aparecer como una tonta… Cuando tengo que hablar en público, digo mucho menos de lo que tenía pensado. Siempre estoy atenta a cómo me miran. Yo sé que aunque no me lo digan, están criticándome... Le confieso Doctor, la única forma de poder enfrentar a alguien, cuando ya no tengo más excusas, es tomar alguna copita de whisky o tequila, para darme seguridad… ¿Será que hay cura para esto?"

Ansiedad social o timidez
• Temor agudo y persistente a situaciones sociales o actuaciones en público, en las que el sujeto se ve expuesto ante personas que no son familiares. Teme actuar de un modo humillante o embarazoso. • La exposición a las situaciones sociales temidas provoca, por lo general, una respuesta de ansiedad, o de crisis de angustia. • La persona reconoce que este temor es excesivo o irracional. • Las situaciones sociales o actuaciones en público temidas se evitan o bien se experimentan con ansiedad o malestar intensos. • Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar interfieren con las actividades normales (trabajo, estudio, relaciones sociales). • En los menores de 18 años, la duración del cuadro debe extenderse como mínimo 6 meses.

4. Ansiedad generalizada

“Después que me divorcié, hace más de un año, nunca más fui el mismo” —dice David, 36 años—. Vivo preocupándome por todo, la mayor parte del tiempo. Tengo un estado de tensión en todo el cuerpo, como una electricidad que no me abandona. No puedo quedarme quieto, tengo que estar haciendo algo; me siento un rato en la computadora para hacer algún trabajo, y a los cinco minutos tengo que levantarme porque no aguanto más... Luisa, mi mujer actual, me dice que estoy irritable y muy cambiante (de ánimo)… No puedo dormir, me levanto cansado. Me persiguen los dolores de cabeza… ¡Son terribles! (apretando la sien y cerrando los ojos)… Doctor, necesito que me dé algo para calmarme, por favor. No aguanto más”.

Ansiedad generalizada
Ansiedad y preocupación excesivas (expectación aprensiva) por una amplia gama de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar) que se prolongan más de 6 meses. • Al individuo le resulta difícil controlar este estado de constante preocupación. • La ansiedad y preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (algunos de los cuales han persistido más de 6 meses): 1. inquietud o impaciencia. 2. susceptibilidad a la fatiga. 3. dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco. 4. irritabilidad. 5. tensión muscular. 6. alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación al despertarse de sueño no reparador). • La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo. • Estas alteraciones no se deben a otras enfermedades o trastornos.

El tratamiento divino para la ansiedad

“Por lo tanto, yo les digo: No se preocupen por lo que han de comer o beber para vivir, ni por la ropa que han de ponerse. ¿No vale la vida más que la comida y el cuerpo más que la ropa? Miren las aves que vuelan por el aire: ni siembran ni cosechan ni guardan la cosecha en graneros; sin embargo, el Padre de ustedes que está en el cielo les da de comer. ¡Y ustedes valen más que las aves! En todo caso, por mucho que uno se preocupe, ¿cómo podrá prolongar su vida ni siquiera una hora?¿Y por qué se preocupan ustedes por la ropa? Fíjense cómo crecen las flores del campo: no trabajan ni hilan. Sin embargo, les digo que ni siquiera el rey Salomón, con todo su lujo se vestí como una de ellas. Pues si Dios viste así la hierba, que hoy está en el campo y mañana se quema en el horno, ¡con mayor razón los vestirá a ustedes, gente

falta de fe! Así que no se preocupen, preguntándose: '¿Qué vamos a comer?' o '¿Qué vamos a beber?'o '¿Con qué vamos a vestirnos?' Todas estas cosas son las que preocupan a los paganos, pero ustedes tienen un Padre celestial que ya sabe que las necesitan. Por lo tanto, pongan toda su atención en el reino de Dios y en hacer lo que Dios exige, y recibirán también todas estas cosas. No se preocupen por el día de mañana, porque mañana habrá tiempo para preocuparse. Cada día tiene bastente con sus propios problemas.

Mateo 6:25-34

Hay tratamientos específicos para cada uno de los trastornos de la ansiedad que expusimos más arriba, según puede verse en "Decida ser feliz", aquí tratamos de la "provisión divina para la ansiedad". En el texto de Mateo 6:25-34, Jesucristo detalló un tratamiento destinado a combatir la ansiedad, considerando las preocupaciones más comunes de la gente, que condensó en una suerte de receta práctica. La terapia anti-estrés del evangelio puede sintetizarse en cinco prescripciones básicas. Podríamos decir que es la receta que nos extiende el Señor Jesucristo para ayudarnos a controlar nuestra ansiedad. Esas indicaciones son las siguientes:

1. **"No te preocupes".** Es un llamado a ser consciente de la ansiedad que nos domina, poniéndole freno. Muchas veces, llevados por la vorágine de la vida cotidiana, somos movidos por el nerviosismo, corriendo agitados de un lado para otro sin ser plenamente conscientes de la inquietud que nos tiraniza. La exhortación del evangelio es un "stop" o un "alto", un llamado de atención para detenernos y no permitir que las preocupaciones nos avasallen y victimicen.

2. **Cambia el sentido de tu mirada.** Observa "las aves del cielo" y "los lirios del campo", pregona el Maestro, esto significa, deja de mirar hacia adentro y en dirección a los problemas, observa las cosas hermosas que Dios ha creado para nuestro beneficio. Cuando las preocupaciones agobian el pensamiento solo ve problemas y dificultades, perdiéndose de vista tantas cosas bellas que nos rodean, por tal motivo es imperioso modificar el foco de la atención para centrarla en lo bueno en lugar de las contrariedades y desgracias.

3. **Tened fe.** Es el desafío de aprender a depositar los problemas en Dios luego de haber hecho todo por solucionarlo. Consiste en confiar que la Providencia divina administrará alguna solución o facilitará las cosas para salir adelante. Hay situaciones que escapan a nuestro arbitrio (como el ejemplo que menciona el evangelio acerca del crecimiento físico) no ganamos nada en obsesionarnos o desesperarnos; el mejor camino es ejercer fe.

4. **Define las prioridades.** Ordena tu tabla de valores. Lo más importante va en primer lugar. Así lo expresa el texto bíblico: "Buscad primeramente el reino de Dios y su justicia y las demás cosas vendrán por añadidura". Quizás le estamos dando demasiada importancia a cuestiones que son secundarias o que no merecen tanto interés o preocupación. A veces las cuestiones materiales ocupan el primer lugar de nuestra vida cuando el dinero es un medio, no un fin en sí mismo.

5. **Vive cada día a la vez.** "Basta a cada día su propio afán". No sobrecarguemos el presente con las preocupaciones del mañana. Enfrentemos los problemas de hoy y aquellos otros que no requieren una atención inmediata, dejémoslo para su debido momento. Puede ser útil planificar las actividades según el grado de urgencia, a veces hay cuestiones que pueden esperar hasta mañana y otras que pueden tratarse la semana o el mes próximo.

El tratamiento divino para el miedo

"Pero en seguida Jesús les habló, diciendo:
¡Tened ánimo; yo soy, no temáis!"

Mateo 14:27

En el evangelio de Marcos, en 4:35-41 y en 6:45-52, se narran dos episodios angustiosos que vivieron los discípulos en el mar, que fueron ocasiones aprovechadas por el Maestro para dejar sendas lecciones. La primera experiencia ocurrió una noche, cuando estando todo el grupo en la barca, se desató una tormenta violentísima que hizo temer en un naufragio. Fueron momentos de mucha tribulación, porque habiendo hecho todo lo posible para enfrentar el temporal, igualmente era tan furioso que no veían como podrían sobrevivir. Con gran desesperación acudieron a Jesús que dormía plácidamente en la parte de atrás de la barca, recostado sobre una almohada, aparentemente ajeno a todo lo que sucedía. Despiertan al Maestro, recriminándole por no hacer nada para calmar la tempestad. Entonces Jesús, despertando, se irguió con autoridad y con mucha seguridad, "increpó al viento y dijo al mar: ¡Calla, enmudece!" (versículo 39), e inmediatamente el torbellino se apaciguó y "sobrevino una gran bonanza". Entonces el Maestro les dio la gran lección a sus discípulos, a través de una pregunta: "¿Por qué estáis con tanto miedo?" (versículo 40). Allí, los discípulos pasaron del miedo al temor sobrecogedor, impresionados profundamente por el milagro vivido. Admirados, comentaron: "¿quién es éste que hasta el viento y el mar le obedecen?" (versículo 41).

¿Cuál es la lección que recibieron los discípulos aquella noche en la inmensa aula del mar? Se podría leer ese episodio desde tres perspectivas distintas: en sentido literal, metafórico y simbólico. En el registro literal, la pregunta de Cristo de porque estaban tan miedoso, es una reprensión a su falta de fe. Aunque en todas las circunstancias de la vida tenemos debemos confiar en Dios, es precisamente en los momentos más adversos, cuando más debemos buscar la ayuda divina y aferrarnos a Dios. El sentir de Dios esta reproducido en las palabras del profeta Jeremías, cuando dijo: "Clama a mí, y yo te responderé y te enseñaré grandes cosas y ocultas que tu no conoces" (Jeremías 33:3). Por eso, la actitud correcta del discípulo debería ser la del salmista, cuando escribió: ¨A ti clamaré, oh Jehová. Roca mía.¨ (Salmo 28:1). Desde el punto de vista metafórico, el evento de la tormenta nocturna en alta mar es una figura muy expresiva de todas las tormentas que tenemos que enfrentar en la vida, que a veces arrecian con fuerza, amenazándonos seriamente. En esas circunstancias es cuando debemos despertar al Maestro para que pueda ejercer su poder y autoridad para calmar esas presiones que soportamos. Finalmente, Jesús durmiendo en el fondo del barco, es símbolo de la espiritualidad adormecida que cuando todo va bien está como amodorrada o

aletargada, siendo necesario avivarla o estimularla para que pueda ayudarnos en todo momento.

La segunda lección del mar, fue cuando los discípulos se internaron solos entre las olas y los vientos contrarios, obligados a remar con fuerzas para no ser arrastrados por la corriente. En esas circunstancias, Jesús fue hacia ellos caminando sobre el mar. Los discípulos al verlo a lo lejos, se asustaron porque creyeron que era un fantasma "y se pusieron a gritar" (6:49) aterrorizados. Entonces, Jesús "al instante, les habló, diciéndoles: '¡Ánimo!', que soy yo, no temáis." (versículo 50). Subiendo a la barca, el viento se aplacó. El relato declara, que los discípulos "quedaron en su interior completamente estupefactos, pues no habían entendido lo de los panes, sino que su mente estaba embotada" (versículos 51-52). A pesar de las evidencias objetivas del poder de Dios manifestado en Jesucristo, igualmente en la lucha de enfrentar los vientos contrarios, se habían olvidado que el Señor podía ayudarlos. Al no aprender la lección de la fe anterior, padecieron un trastorno de ansiedad más grave, ya que el miedo se convirtió en un ataque de pánico. Bajo esa emoción violenta su visión se distorsionó y quien era su salvación lo percibieron como una amenaza o enemigo.

Uno de los discípulos más destacados del Maestro, condensó el tratamiento del miedo desde la perspectiva espiritual, en estos términos: "En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor" (1 Jn.4:18). Como en las lecciones de la mar vistas más arriba, en múltiples ocasiones el Maestro dio esa lección a los discípulos de que no tuvieran miedo, buscando calmarlos y darles la seguridad perdida. Incluso en las escenas finales, después de la resurrección se les apareció a los discípulos encerrados y temerosos, con el corazón turbado, "poniéndose en medio de los discípulos los saludó diciéndoles 'Paz a ustedes'" El Maestro quiere que no tengamos espíritu de temor, sino de amor y de paz. ¿Cómo hay que hacer para superar los miedos y las fobias?

¿De que manera hay que interpretar esa declaración que el "amor echa fuera el temor"? ¿Cuál es el procedimiento del amor para expulsar o para superar los miedos? Hay personas muy amorosas que, sin embargo, son aprehensivas y temerosas. Incluso quienes más aman a un ser querido, como puede ser un hijo, muchas veces tienen más temores, de que pueda sucederles algo y están muy preocupadas cuando salen y llegan tarde. ¿Será ese amor imperfecto o deficiente porque no es capaz de auyentar el temor? ¿De qué amor está hablando el apóstol Juan cuando escribió esas palabras tan llamativas? Hay una cita de Elena G. de White que aclara la idea juanina y explica como funciona la estrategia del amor en su afrontamiento al temor. Dice así:

> "Esta es una declaración importante, porque hay muchos que desean amar y servir a Dios. No obstante, cuando viene la aflicción sobre ellos, no disciernen el amor de Dios en ella, sino la mano del enemigo. Se conduelen, murmuran y se quejan; pero éste no es el fruto del amor de Dios en el alma. Si tenemos perfecto amor, sabremos que Dios no está tratando de herirnos, sino que en medio de las pruebas, el dolor y las penas, está tratando de perfeccionarnos y probar el temple de nuestra fe. Cuando dejemos de preocuparnos en cuanto al futuro y comencemos a creer que Dios nos ama y desea hacernos bien, confiaremos en él como el niño confía en su padre amante. Entonces nuestras dificultades y tormentos desaparecerán, y nuestra voluntad será absorbida en la de Dios." (*Hijos e hijas de Dios*, p. 185)

Elena de White esclarece que se trata del amor a Dios (e implícitamente del amor de Dios hacia nosotros), perfeccionado por las experiencias de la comunión espiritual, el que nos hace pensar e interpretar que las violencias o amenazas actuales son permitidas por Dios con algún propósito, "de perfeccionarnos y probar el temple de nuestra fe", que de alguna manera son manifestaciones del amor de Dios que debemos aceptar. Por lo tanto, no hay motivos para preocuparse o temer, porque esta todo bajo el control de Dios. Tener esta convicción o estrategia centrada en la conducción divina es la permite vencer los miedos. Esta es la enseñanza del Maestro, que dicto en el mar y en la tierra.

El discípulo cristiano debe vivir en el amor de Dios, sabiendo que todas las cosas que pasan ayudan a bien (Rom.8:28). Esa fe y convicción debe alentarlo continuamente para no temer ni lo presente ni lo futuro, ni cualquier cosa humana o celestial, porque en el Maestro somos "más que vencedores" (Romanos 8:37).

Dr., Mario R. Pereyra Lavandina
Dr. en Psicología
Universidad de Montemorelos



RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia – rdch@arnet.com.ar
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Inscríbase para recibir recursos gratuitos para la Escuela Sabática